Door onze ademhaling bewust te sturen kunnen we andere systemen, die vaak onbewust verlopen, in het lichaam beïnvloeden. Door bewust langzamer en dieper te ademen, vertraagt onze hartslag, verlaagt onze bloeddruk, ontspannen onze spieren, zweten we minder,... Door bewust aandacht te schenken aan onze ademhaling kunnen we dus de gevolgen van stress verminderen en gemakkelijker ontspannen. Ook wanneer je moeilijk kan slapen, wanneer je piekert of hyperventileert, kan buikademhaling helpen om de stress in het lichaam te reguleren.

Als we bewust willen ademen, zullen we ons concentreren op de diepe, trage buikademhaling die geassocieerd wordt met de relaxatierespons. De relaxatierespons is tegengesteld aan de stressrespons waardoor de spanning in het lichaam verlaagt en een gevoel van algemene ontspanning gestimuleerd wordt.

1. Ga makkelijk zitten of liggen.
2. Leg één hand op je borst, de andere op je buik.
3. Adem traag en diep in door je neus en adem rustig uit door je mond.
4. Adem in door jouw neus in en laat de buik opbollen. Je voelt dat de ademhaling tegen je hand duwt.
5. Adem kalm uit en voel hoe je buik weer ruimte geeft aan je hand.
6. Adem in, je buik gaat naar boven (4 tellen).
7. Hou even vast (4 tellen).
8. En adem rustig en traag uit door de mond, je buik gaat naar beneden. Probeer de uitademing langer te maken dan de inademing (6 tellen). Dit zorgt voor ontspanning.

Doe dit gedurende een vijftal minuten. Oefen dit enkele keren per dag, ook zonder je hand op je buik te leggen. Probeer geleidelijk aan om ook buikademhaling toe te passen tijdens dagelijkse activiteiten. Zo leer je jouw lichaam op een bewuste manier ademen en zal je tijdens stressmomenten deze manier van ademen kunnen toepassen.

